

# 令和5年度 7月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	土
献立名	3 762kcal・26.2g 18.0g・1.7g	4 838kcal・29.7g 41.8g・2.1g	5 867kcal・31.7g 29.1g・2.9g	6 858kcal・32.3g 32.2g・2.5g	7 796kcal・29.7g 20.7g・2.4g	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
	フルーツのヨーグルトかけ 海の幸ピラフ ビーンズサラダ	ポテトサラダ ツナコーン チーズトースト ミネストローネ	白ごま寒天プリン 肉豆腐丼 みそ汁	タラのラビゴットソース 豆のポタージュ スープ ガーリックライス	セタゼリー 鶏そぼろ丼 そうめん汁	皿 小皿 椀 丼
	★牛乳(飲用)・★いか短冊・★冷凍むきえび・炊き込みわかめ・青大豆・大豆・★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)・オイルツナ・★ピザチーズ・豚モモ肉・ベーコン・ひよこめ	★牛乳(飲用)・豚肩肉・木綿豆腐・油揚げ・★生わかめ・白みそ・赤みそ・粉寒天・★牛乳(調理性)・★生クリーム	★牛乳(飲用)・ベーコン・タラ60g・白いんげん豆・★牛乳(調理性)・★生クリーム・★粉チーズ	★牛乳(飲用)・鶏ひき肉・凍り豆腐細切り・大豆・きざみのり・板なしかまぼこ・粉寒天	赤 血や肉になる
精白米・精麦・でんぷん・揚げ油・サラダ油・白いりごま・白すりごま・こま油・上白糖	★無塩食パン60g・★卵不使用マヨネーズ・じゃがいも・サラダ油・上白糖・★シエルマカロニ	精白米・精麦・サラダ油・上白糖・練りごま・黒砂糖	精白米・★有塩バター・でんぷん・★薄力粉・揚げ油・サラダ油・上白糖	精白米・精麦・サラダ油・白いりごま・上白糖・★そうめん・冷凍白玉もち・サイダー	黄 熱や力のもとになる	
緑 玉葱・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	ホールコーン・きゅうり・にんじん・玉葱・しめじ・セロリ・トマト缶・パセリ	玉葱・にんじん・こまつな・ねぎ・しめじ・にんにく・だいこん	にんにく・トマト・玉葱・パセリ・にんじん・セロリ・ホールコーン	しょうが・干し椎茸・にんじん・万能ねぎ・みかん缶・パイン缶・みかん果汁	緑 体の調子を調える	
献立名	10 838kcal・29.1g 27.5g・2.9g	11 898kcal・30.3g 25.6g・2.6g	12 843kcal・31.2g 31.7g・2.6g	13 773kcal・30.7g 27.4g・3.0g	14 794kcal・28.8g 31.4g・3.1g	15 788kcal・24.2g 14.9g・2.2g
	いかとじゃがいものごまがらめ チャーハン 五目卵スープ	サワーかん タコライス じゃこ入りサラダ	さばの文化干し 青菜とツナの和え物 麦ごはん みそ汁	ししゃもの磯辺揚げ ひじき和え 菜飯 春雨スープ	牛乳かん ジャージャー麺 わかめサラダ	肉じゃが オレンジかん 麦ごはん かきたま汁
	★牛乳(飲用)・焼き豚・★なると・★いか短冊・鶏肉もも・絹ごし豆腐・★うすろ	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・★たまご・ちりめんじゃこ・★乳酸菌飲料・粉寒天	★牛乳(飲用)・さば文化干し60g・オイルツナ・油揚げ・白みそ・赤みそ	★牛乳(飲用)・豚もも肉・ししゃも・あおのり・★たまご・干しひじき・豚肩肉・★うすろ	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・★うすろ・卵・赤みそ・生わかめ・粉寒天・★牛乳(調理性)	★牛乳(飲用)・豚もも肉・★たまご・粉寒天
精白米・サラダ油・白いりごま・でんぷん・揚げ油・じゃがいも・上白糖・こま油	精白米・サラダ油・白いりごま・上白糖	精白米・精麦・じゃがいも	精白米・サラダ油・三温糖・ごま油・白いりごま・でんぷん・★薄力粉・揚げ油・上白糖・普通はさめ	★蒸し中華めん・サラダ油・上白糖・ごま油・でんぷん	精白米・精麦・じゃがいも・糸こんにゃく・サラダ油・上白糖・でんぷん	
ねぎグリーンピース・にんじん・玉葱・たけのこ・ほろんそう・干し椎茸・えのきたけ	にんじん・玉葱・トマトケチャップ・キャベツ・だいこん・きゅうり・ホールコーン	こまつな・だいこん・にんじん・キャベツ・ねぎ・えのきたけ	にんじん・干し椎茸・たけのこ・こまつな・だいこん・しょうが・ねぎ・干し椎茸	にんにく・しょうが・ねぎ・玉葱・たけのこ・干し椎茸・もやし・きゅうり・キャベツ・みかん缶	玉葱・にんじん・さやいんげん・こまつな・えのきたけ・ねぎ・みかん果汁	
献立名	17 海の日	18 694kcal・31.7g 21.1g・3.0g	19 814kcal・28.5g 20.8g・3.2g	20 860kcal・24.8g 23.9g・1.8g	21 終業式	
		きすの天ぷら さつまいもの天ぷら 肉野菜うどん ごま和え	オーロラチキン ひじきご飯 すまし汁	冷凍みかん 夏野菜のカレーライス カリカリ油揚げサラダ		
		★牛乳(飲用)・豚もも肉・きす20g・★たまご	★牛乳(飲用)・鶏肉もも・干し椎茸・油揚げ・鶏肉もも・白みそ・木綿豆腐・かまぼこ	★牛乳(飲用)・鶏肉もも・レンズまめ・油揚げ・ちりめんじゃこ		
赤		★うどん・サラダ油・三温糖・★薄力粉・上新粉・揚げ油・さつまいも・白すりごま・上白糖	精白米・サラダ油・糸こんにゃく・白いりごま・上白糖・でんぷん・じゃがいも・三温糖	精白米・精麦・サラダ油・じゃがいも・揚げ油・★薄力粉・上白糖		
黄		キャベツ・にんじん・えのきたけ・干し椎茸・ねぎ・こまつな・ほうろんそう・もやし	にんじん・干し椎茸・しょうが・ピーマン・トマトケチャップ・こまつな・しめじ	しょうが・にんにく・セロリ・玉葱・にんじん・なす・ピーマン・赤ピーマン・かぼちゃ・トマト・キャベツ・ホールコーン・冷凍みかん		
緑						
献立名		出張！ 給食コラム			日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	
		早いもので7月に入ります。あと3週間ほどで夏休みですね。梅雨が開けると本格的な夏の暑さがやってきます。アイスクリームやキンキンに冷やした飲み物など・・・冷たいものが美味しい季節ですね。ですが、胃腸の動きが弱まり、夏バテの原因になるので食べ過ぎには要注意です・・・！また、栄養バランスの偏りも夏バテにつながります。そのため、夏休み中の食事にもなるべく、給食のように主食・主菜・副菜をそろえることをおすすめします。ぜひおうちで料理にもチャレンジしてみてください。2学期も元気な姿でお会いしましょう！ 栄養士 津嶋			皿 小皿 椀 丼	
	赤				赤 血や肉になる	
黄				黄 熱や力のもとになる		
緑				緑 体の調子を調える		

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
②食材については、果物以外すべて加熱しています。  
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

## 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満